

## Perubahan prestasi fizikal dan tumbesaran dalam kalangan murid berumur di antara 9 hingga 12 tahun

### ABSTRAK

Tujuan kajian ini adalah untuk mengenal pasti perubahan prestasi fizikal dan tumbesaran pelajar lelaki dan pelajar perempuan berumur antara 9 tahun hingga 12 tahun. Kajian ini adalah berbentuk rentas silang (cross-sectional) melibatkan sampel sebanyak 400 orang (murid lelaki=200, murid perempuan=200) yang dibahagikan kepada empat kumpulan umur (9 tahun, 10 tahun, 11 tahun, 12 tahun). Petunjuk tumbesaran didalam kajian ini adalah ukuran tinggi berdiri urid. Enam ujian prestasi fizikal dijalankan untuk menguji tahap prestasi fizikal murid iaitu ujian tekan tubi (TT), ujian lompat jauh berdiri (LJB), ujian lari pecut 30 meter (LP), ujian duduk jangkau (DJ), ujian lari ulang alik (LUA), dan ujian bleep (UB). Dapatan kajian ini menunjukkan tumbesaran puncak pelajar lelaki berlaku ketika berumur antara 9 tahun hingga 10 tahun iaitu meningkat sebanyak 9.1 cm. Manakala, tumbesaran pesat pelajar perempuan berlaku ketika berumur 10 tahun hingga 11 tahun dengan peningkatan sebanyak 7.6 cm. Perubahan prestasi fizikal pelajar lelaki meningkat seiring dengan proses tumbesaran dan perubahan prestasi fizikal pelajar perempuan menunjukkan kemerosotan prestasi seiring dengan proses tumbesaran. Selain itu, perubahan terhadap prestasi fizikal berlaku pada umur yang berbeza bagi pelajar lelaki dan pelajar perempuan. Secara keseluruhannya, tumbesaran (tinggi) pelajar lelaki dan pelajar perempuan mempunyai hubungan yang signifikan dengan prestasi fizikal bagi kumpulan umur 9 tahun hingga 12 tahun.

**Keyword:** Growth; Physical performance; Height